



**KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RAYON
BENTANGAN WONOSARI KLATEN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH:

ALIF GALIH DARMAWAN

NIM D0420092

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RAYON
BENTANGAN WONOSARI KLATEN
TAHUN 2024**

**OLEH:
ALIF GALIH DARMAWAN
NIM D0420092**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten Tahun 2024”, karya:

Nama : Alif Galih Darmawan

NIM : D0420092

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 13 Februari 2025

Pembimbing 1



Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.
NIDN. 0608068601

Pembimbing 2



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten Tahun 2024”, karya:

Nama : Alif Galih Darmawan

NIM : D0420092

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Februari 2025

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd

Sekretaris : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Penguji I : Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.....

Penguji II : Dr. Slamet Santoso, M.Pd

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Februari 2025

Yang membuat pernyataan



Alif Galih Darmawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Beranilah untuk bermimpi dan beranikan dirimu untuk mewujudkan mimpimu itu, karena Impian tidak akan terwujud tanpa ada keberanian.
2. Semua kegagalan adalah satu tahap proses menuju kesuksesan.
3. Keberuntungan berpihak kepada yang berani.

PERSEMBAHAN

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

(Alif Galih Darmawan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 13 Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan

Alif Galih Darmawan

ABSTRAK

Alif Galih Darmawan. 2024. Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten Tahun 2024. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten Tahun 2024. (2) Mengetahui kategori kondisi fisik atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten Tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Bentangan Wonosari sejumlah 17 orang di Kabupaten Klaten. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Bentangan Wonosari melaksanakan tes pengukuran meliputi : *push up, sit up, leg dynamometer, sit and reach, Vertical jump, shuttle run, dan multistage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Bentangan Wonosari berada pada kategori “sangat baik” sebesar 6% (1 orang), baik “29%” (5 orang), sedang “29%” (5 orang), kurang “29%” (5 orang), dan kurang sekali “6%” (1 orang). Berdasarkan deskriptif statistik kondisi fisik atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Bentangan Wonosari nilai rata-rata (*mean*) yaitu 350,00 dalam kategori “sedang”.

Kata kunci : kondisi fisik, pencak silat, atlet

ABSTRACT

Alif Galih Darmawan. 2024. *Physical Condition Abilities of Pencak Silat Athletes from the Loyal Heart Brotherhood, Terate Rayon, Wonosari, Klaten, 2024. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor: I. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or*

The aims of this research are: (1) To determine the physical condition of the martial arts athletes of the Brotherhood of Faithful Heart of Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten in 2024. (2) To find out the category of physical condition of the Pencak Silat athletes of the Brotherhood of Faithful Heart of Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten in 2024.

The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this research were 17 pencak silat athletes from the Loyal Heart Brotherhood of Terate Rayon Bentangan Wonosari in Klaten Regency. Data collection techniques to obtain the data needed in this research use tests and measurements. In this research, Pencak Silat athletes from the Faithful Heart Brotherhood of Terate Rayon Bentangan Wonosari carried out measurement tests including: push ups, sit ups, leg dynamometer, sit and reach, vertical jump, shuttle run, and multistage fitness test. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis which is expressed in the form presentation.

Based on the research results, it shows that the physical condition of the Pencak Silat athletes from the Faithful Hearts of Terate Rayon Bentangan Wonosari is in the "very good" category at 6% (1 person), good "29%" (5 people), moderate "29%" (5 people), poor "29%" (5 people), and very poor "6%" (1 person). Based on descriptive statistics on the physical condition of the pencak silat athletes from the loyal heart brotherhood of Terate Rayon Bentangan Wonosari, the average value (mean) is 350.00 in the "medium" category.

Keywords: *physical condition, pencak silat, athlete*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Pencak Silat.....	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	10
3. Kondisi Fisik Dasar Pencak Silat.....	18
4. Pengertian Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht).....	20
B. Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Pemikiran.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
B. Metode Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP.....	44
A. Simpulan.....	44
B. Implikasi.....	44
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	23
Gambar 2. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik atlet pencak silat di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten.	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Daya Tahan Otot Lengan	27
Tabel 2. Norma Daya Tahan Otot Perut.....	29
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	29
Tabel 4. Norma Kelentukan Otot Punggung.....	30
Tabel 5. Norma Power otot tungkai	32
Tabel 6. Norma Kelincahan	33
Tabel 7. Norma Penilaian Kondisi Fisik.....	36
Tabel 8. Data Hasil Penelitian.....	39
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik atlet pencak silat di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik atlet pencak silat di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Bentangan Wonosari Klaten	41
Tabel 11. Statistik deskriptif <i>Push Up</i>	42
Tabel 12. Statistik deskriptif <i>Sit up</i>	43
Tabel 13. Statistik deskriptif <i>Leg Dynamometer</i>	43
Tabel 14. Statistik deskriptif <i>sit and reach</i>	43
Tabel 15. Statistik deskriptif <i>vertical jump</i>	44
Tabel 16. Statistik deskriptif <i>shuttle run</i>	44
Tabel 17. Statistik deskriptif <i>MFT</i>	45